



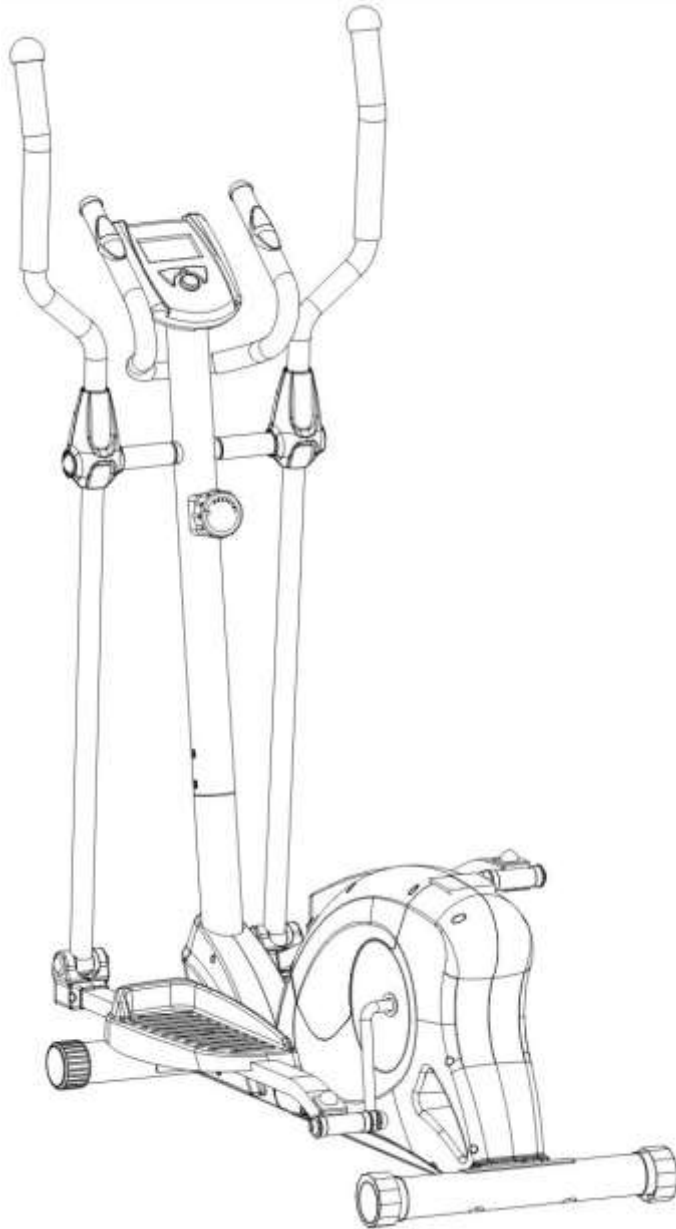
Купи себе спортивный тренажёр!

TRENAGER.COM.UA

# Магнитный орбитрек

SS-450

## Руководство пользователя



Спецификации данного продукта могут отличаться от фото, а также могут изменяться без предупреждения.



## **СОДЕРЖАНИЕ**

Инструкции по безопасности

Работа компьютера

Список составных частей

Список металлических изделий

Рисунок

Инструкции по сборке

Упражнения на разогрев и «охлаждение» мышц



## ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

**Основные предосторожности должны быть соблюдены, включая следующие инструкции по технике безопасности. Прочитайте все инструкции перед использованием оборудования.**

1. Прочитайте все инструкции в этом руководстве и перед использованием этого оборудования сделайте упражнения на разогрев.
2. Чтобы избежать повреждения мышц, перед началом тренировки разогрейте все мышцы тела. Для этого просмотрите страницы Упражнений на разогрев и «Охлаждение» мышц. После разминки рекомендован легкий отдых.
3. Перед использованием оборудования убедитесь, что все части не повреждены и хорошо закреплены. Оборудование должно быть размещено на плоской поверхности. Рекомендуется использовать циновку или другое покрытие.
4. Наденьте надлежащую одежду и обувь; не одевайте одежду, которая могла бы попасть в какую-либо часть оборудования; не забудьте зафиксировать все ремни.
5. Не делайте попытку дополнительного самостоятельного ремонта или настройки, кроме настроек, описанных в этом руководстве. При возникновении неполадок прекратите использование оборудования и обратитесь к Уполномоченному Сервисному представителю.
6. Не используйте оборудование на открытом воздухе.
7. Оборудование предназначено только для домашнего использования.
8. Во время занятий к работе на тренажере допускается только один человек.
9. Во время использования тренажера держите подальше детей и животных. Эта машина разработана только для взрослых. Минимальное свободное пространство, требуемое для безопасной работы, составляет два метра.
10. Если Вы чувствуете боль в груди, тошноту, головокружение, Вы должны прекратить тренироваться немедленно и перед продолжением занятий проконсультироваться со своим врачом.
11. Максимальный вес пользователя составляет 110 кг.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** прежде, чем начать любую программу тренировки проконсультируйтесь с Вашим врачом. Это особенно важно для людей, старше 35 лет, а также тех, у кого есть проблемы со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед использованием тренажера для занятий фитнесом.

**ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Внимательно прочитайте все инструкции прежде, чем начать работу с тренажером.



Сохраните Руководство Пользователя для дальнейшего обращения.



## РАБОТА КОМПЬЮТЕРА

**Вещи, которые Вам следует знать прежде, чем приступить к работе.**



### SLEEP MODE:

Монитор включит состояние SLEEP mode (LCD off), если в течение 4 минут не будет введена какая-либо команда или если не будет нажата ни одна кнопка.

### Функции и свойства:

1. SCAN: В режиме тренировки, нажмите кнопку MODE, пока на мониторе не появится SCAN. Монитор отобразит текущую функцию, каждая из функций будет отображаться на экране 6 секунд.  
TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-RPM-PULSE
2. TIME: Показывает истекшее время работы в минутах и секундах. Ваш компьютер автоматически будет считать от 0:00 до 99:59 в секундном интервале. Если вы продолжаете заниматься, когда время достигло 0:00, компьютер начнет и считать от 0:00.
3. SPEED: Отображает рабочую скорость в км\милях в час от 0.0 до 99.9.
4. DISTANCE: Отображает пройденное расстояние в каждом интервале тренировки. Максимум 99.99 км\миль.
5. CALORIES: Ваш компьютер будет подсчитывать калории, сожженные в любой промежуток времени, пока Вы занимаетесь.
6. PULSE: Ваш компьютер отображает ритм пульса в минуту. Если не будет введен никакой сигнал пульса, то компьютер будет отображать 0.
7. RPM: Тактовый сигнал педали..

### Кнопки:

Существует 3 кнопки-ключа, описание к ним см.:

1. SET: В режиме STOP, нажмите кнопку для увеличения значений Time, Distance и Calories.
2. RESET: В режиме STOP, нажмите кнопку для сброса значений на ноль.
3. MODE: а. Просмотр значений TIME, DISTANCE и CALORIE.

в. В режиме STOP, удерживая кнопку более секунд, вы перезагружаете компьютер.

с. В режиме тренировки, вы можете проверить значения SCAN-TIME-SPEED-DIST-CAL-RPM-PULSE.



## Список составных частей

№.	Описание	Кол	№.	Описание	Кол
1	Поручень Ø32x1.5	2	35	Болт M8X70	4
2	Поручень из пеноматериала Ø31xØ37x480	2	36	Покрытие рукоятки	2
3	Заглушка руля Ø25x1.5	2	37	Левое декор. покрытие	1
4	Поручень из пеноматериала Ø24xØ30x405	2	38	Гайка 7/8"	1
5	Шуруп ST4.2x20	2	39	Левый поручень	1
6	Болт M8x15	8	40	Правый поручень	1
7	Изогнутая шайба Ø16xØ8	2	41	Передняя заглушка стабилизатора Ø60	2
8	Провод датчика пульса	2	42	Передний стабилизатор	1
9	Руль	1	43	Шуруп ST4.2X25	12
10	Левый поручень Ø32x1.5	1	44	Покрытие левой стойки для ноги	2
11	Правый поручень Ø32x1.5	1	45	Покрытие правой стойки для ноги	2
12	Компьютер	1	46	Нейлоновая гайка 1/2"	1
13	Шуруп ST2.9*12	8	47	Левая педаль 395x150x65	1
14	Покрытие переднего поручня	2	48	Правая педаль 395x150x65	1
15	Покрытие заднего поручня	2	49	Левая стойка для ноги	1



16	Гайка с наконечником М6	4	50	Правая стойка для ноги	1
17	Изогнутые шайбы Ø6	4	51	Гайка М6	6
18	Наконечник S16	2	52	Шайба Ø6	6
19	Болт М10Х18	2	53	Болт Ø16х88.5хL23	1
20	Шайба-рессора Ø18хØ10х3	2	54	Волнообразная шайба Ø28х17х0.3	2



21	Шайба Ø28х5	2	55	Кабель напряжения L1800ММ	1
22	Металлическая втулка Ø33хØ29хØ16х14х3	4	56	Скобка педали	2
23	Болт М6Х35	4	57	Шайба-рессора Ø20х Ø13ХВ2	2
24	Болт М5Х55	1	58	Нейлоновая гайка 1/2"	1
25	Изогнутая шайба Ø20хØ5	1	59	Болт Ø16х88.5хL23	1
26	Пластиковая втулка Ø32хØ16х5хØ60	2	60	Гайка с наконечником М8	4
27	Кнопка контроля напряжения	1	61	Шкив пояса с заводной рукояткой	1
28	Передняя стойка	1	62	Главный корпус	1
29	Болт М5х12	2	63	U-образная скобка	2
30	Болт Ø15.8х62	2	64	Провод датчика L1600mm	1
31	Металлическая втулка Ø24.5хØ16х14	8	65	Шуруп ST2.9Х10	2
32	Большая шайба Ø8	3	66	Задняя заглушка стабилизатора Ø50х1.5	2
33	Болт М8х20	2	67	Задний стабилизатор	1
34	Болт М6х40	6	68	Шайба Ø16х Ø8х1.5	2
<b>№.</b>	<b>Описание</b>	<b>Кол</b>	<b>№.</b>	<b>Описание</b>	<b>Кол</b>
69	Гайка М8	2	84	Наконечник S13	2
70	Шайба Ø34.5х Ø 23х2.5	1	85	Изогнутая шайба Ø20хØ8	10



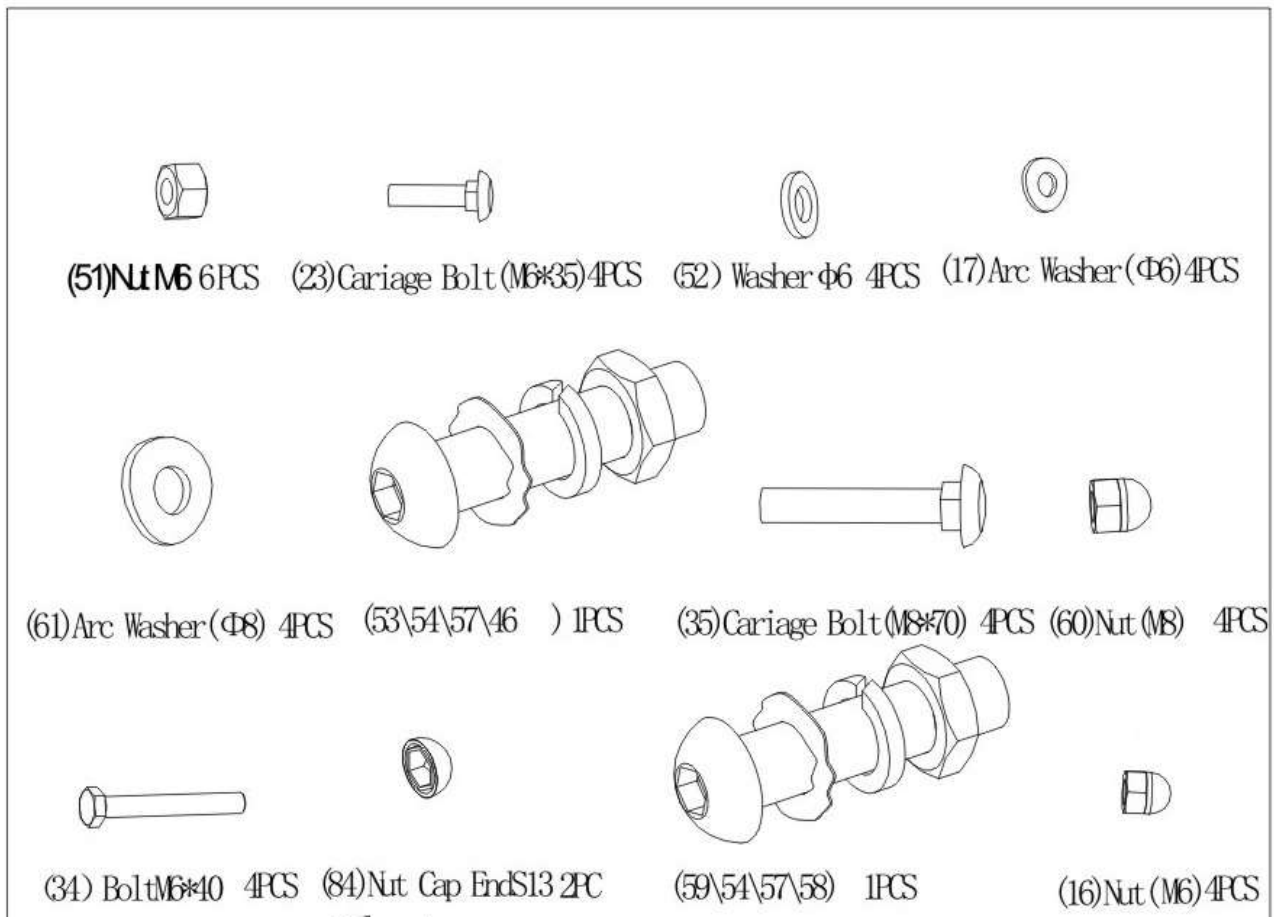
71	Рукав оси 7/8"	1	86	Шайба Ø40x Ø 24x3.0	2
72	Шарикоподшипник	2	87	Шайба – рессора Ø6	2
73	Втулка оси	2	88	Гайка М6	2
74	Втулка 15/16"	1	89	Болт М6Х36	2
75	Пояс	1	90	Подшипник 6003ZZ	2
76	Гайка для маховика М10Х1	2	91	Болт М8Х30	1



77	Маховик Ø250x40x30	1	92	Болт М8Х10	1
78	Шайба Ø10x Ø20x2	2	93	Резервная скобка колеса	1
79	Левый пластиковый щиток	1	94	Шайба Ø14x Ø 10x1.0	2
80	Правый пластиковый щиток	1	95	Болт М6Х10	1
81	Шуруп ST4.2X25	6	96	Шайба-рессора Ø8	6
82	Пластиковая втулка Ø18x Ø8x10	4	97	Провод датчика L1100MM	1
83	Болт М8Х50	2	98	Правое декор. покрытие	1



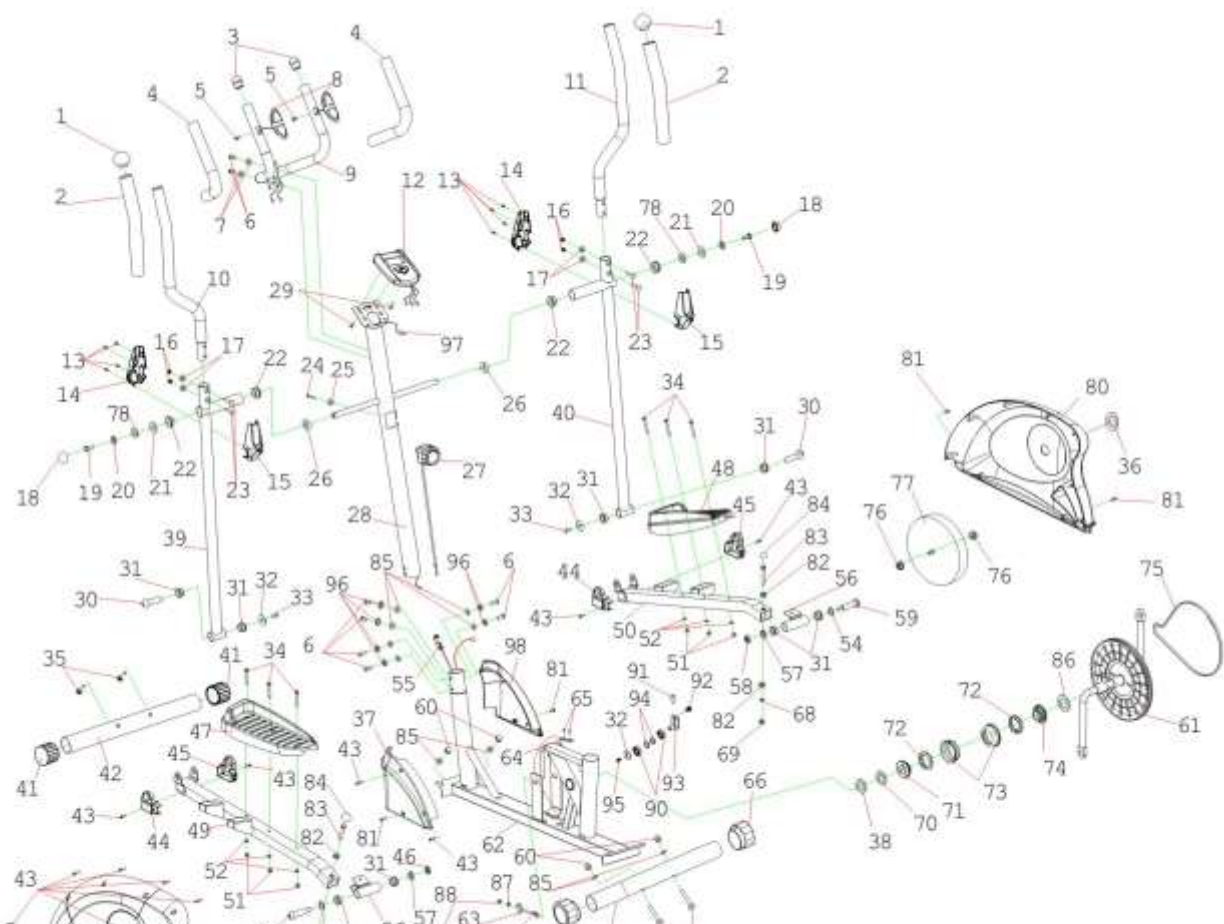
## СПИСОК МЕТАЛЛИЧЕСКИХ ИЗДЕЛИЙ







**РИСУНОК**

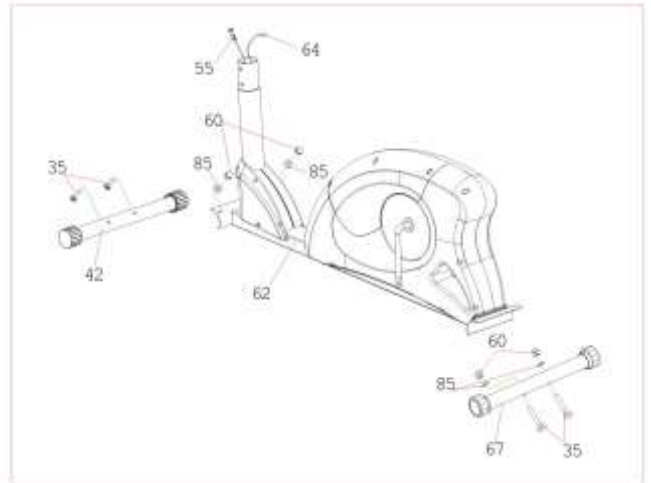




## ИНСТРУКЦИ ПО СБОРКЕ

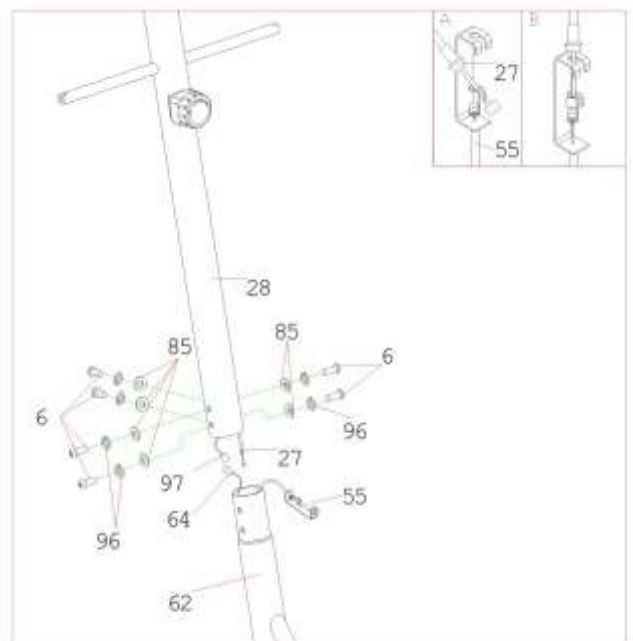
### 1. Присоединение переднего\заднего стабилизаторов.

Присоедините передний стабилизатор (42) к переднему держателю главного корпуса (62) двумя болтами М8х70(35), изогнутой шайбой Ø20хØ8 (85), и гайкой с наконечником М8 (60). Присоедините задний стабилизатор (67) к заднему держателю на главном корпусе (62) двумя болтами М8х70 (35), изогнутой шайбой Ø20хØ8 (85), и гайкой с наконечником М8 (60).



### 2. Установка передней стойки и кнопки контроля напряжения.

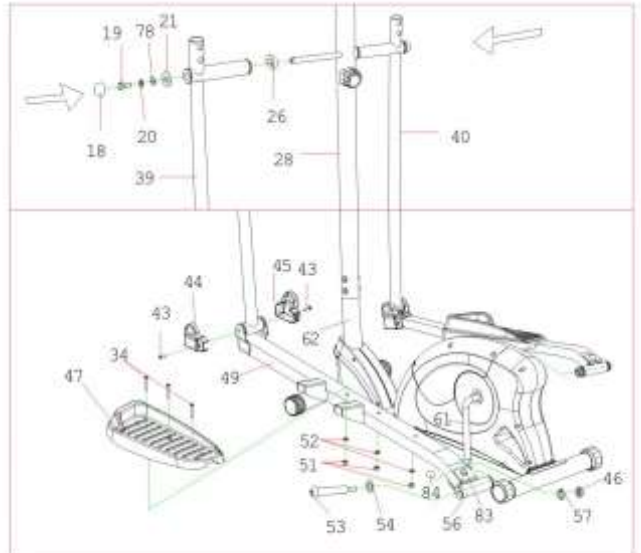
Вытащите шесть болтов М8х16 (6), изогнутую шайбу Ø20хØ8 (85), шайбу-рессору Ø8 (96) из трубки главного корпуса (62). Присоедините провод датчика II (64) от главного корпуса (62) к проводу датчика I (97) от передней стойки (28). Вставьте переднюю стойку (28) в трубку главного корпуса (62) и зафиксируйте шесть болтами М8х16 (6), изогнутой шайбой Ø20хØ8 (85), шайбой-рессорой Ø8 (96), которые были предварительно вытащены. Вставьте конец кабеля сопротивления от кнопки контроля напряжения (27) в выемку кабеля напряжения (55), как показано на рисунке А. Потяните кабель (27) вверх и вложите его в зазор металлической скобки кабеля напряжения (55), как показано на рисунке В.





### 3. Установка правого\левого поручня, правой\левой педали, и покрытия для педалей.

Вытащите два болта M10x18 (19), Ø18xØ10x3 шайбу-рессору (20), и шайбу Ø28x5 (21) из левой\правой горизонтальной дуги передней стойки (28). Затем присоедините левый поручень (39) к горизонтальной оси передней стойки (28) одним болтом M10x18 (19), Ø18xØ10x2 шайбой-рессорой (20), и шайбой Ø28x5 (21), которые были предварительно удалены. Установите наконечник S16 (18) на болт M10x18 (19). Присоедините левую U-образную скобку (56) к левому шкиву (61) одним болтом 1/2" для левой скобки педали (56), Ø28xØ17x0.3 волнообразной шайбой (54), Ø20 шайбой-рессорой (57), и 1/2" нейлоновой гайкой (46). Прикрутите наконечник S16 (18) к нейлоновой гайке (46).



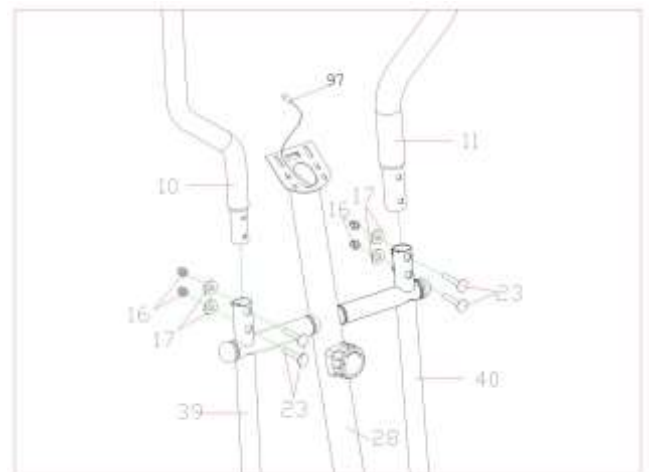
**NOTE:** 1/2" болт для левой U-образной скобки(53) и 1/2" болт для правой U-образной скобки (59) обозначены "L" и "R".

Присоедините левую педаль (47) на левую стойку для педали (49) тремя болтами M6x40 (34), Ø6 шайбой (52), и нейлоновой гайкой M6 (51).

Повторите все шаги для установки правой рукоятки (40) и правой скобки педали (56) к правому шкиву (61).

### 4. Установка правого и левого поручней.

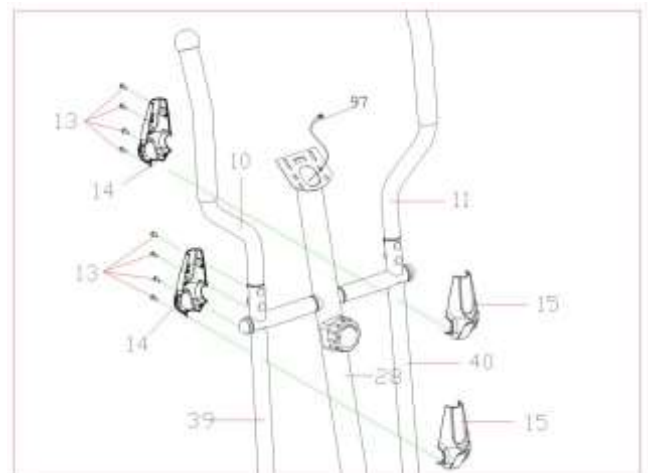
Присоедините правый\левый поручень (11, 10) к правому\левому держателю поручня (40, 39) четырьмя болтами M6x35 (23), Ø6 изогнутой шайбой (17), и гайкой с наконечником M6 (16).





### 5. Установка левого\правого покрытия поручней

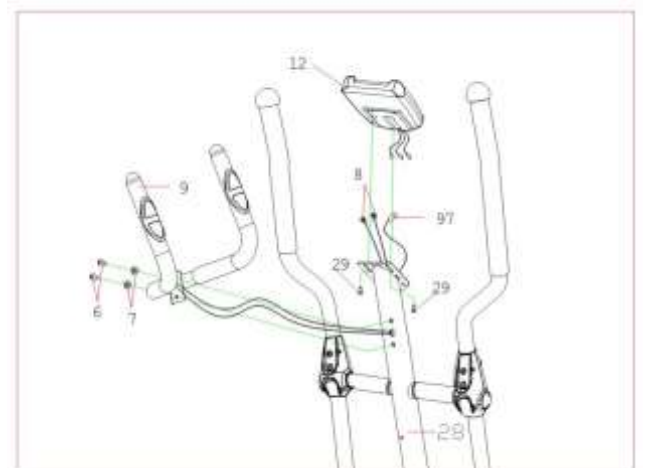
Присоедините покрытие переднего\заднего поручня (14) (15) к левому\правому держателю поручня (39,40) четырьмя шурупами ST2.9X12 (13).



### 6. Установка руля и компьютера

Вытащите два болта M5x12 (29) из задней части компьютера (12). Вытащите два болта M8x15 (6) и Ø20xØ8 изогнутую шайбу (7) из передней стойки (28). Вставьте провода датчика пульса(8) из руля (9) в дырку передней стойки (28) и потяните их наружу через верх передней стойки (28).

Присоедините руль к передней стойке (28) двумя болтами M8x15 (6) и Ø20xØ8 изогнутой шайбой (7), которые были предварительно удалены. Присоедините сенсорный провод I (97) и провода контроля пульса(8) к проводам. Которые идут из компьютера (12) и затем присоедините компьютер (12) к верхушке передней стойки (28) двумя болтами M5x12 (29), которые были предварительно вытащены.





## УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗОГРЕВ И «ОХЛАЖДЕНИЕ»

Хорошая программа подготовки состоит из разминки, занятия аэробикой, и охлаждения. Делайте разминку по крайней мере два - три раза в неделю, отдыхая день между разминками. После нескольких месяцев Вы можете увеличить количество разминок до четырех или пяти раз в неделю.

**ЗАНЯТИЕ АЭРОБИКОЙ** - любая длительная деятельность, которая посылает кислород в мышцы через сердце и легкие. Занятие аэробикой улучшает деятельность Ваших легких и сердца. Аэробике способствует любая деятельность, где используются крупные мышцы: ноги, руки и ягодицы. Ваше сердце бьется быстро, и Вы дышите глубоко. Занятие аэробикой должно быть частью программы разминки.

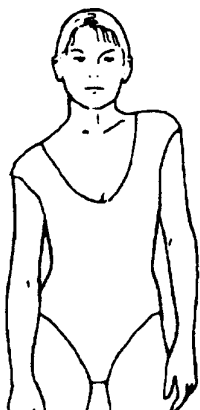
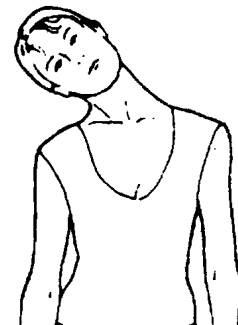
**РАЗМИНКА** - важная часть любых занятий. Вы всегда должны начинать с разминки, чтобы подготовить тело к большому количеству напряженных упражнений; разминка включает в себя разогрев и растягивание мышц, увеличивая частоту пульса и кровообращения, и поставляя больше кислорода мышцам.

**ОСТЫНЬТЕ** в конце разминки, повторите эти упражнения, чтобы уменьшить чувствительность в усталых мышцах.



### **ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВЫ**

Наклоните голову вправо на счет раз, почувствуйте, как растягивается левая часть шеи, затем наклоните вправо, растягивая подбородок – максимально его потяните, рот открыт. Поверните голову влево на счет раз, затем уроните голову на грудь на счет два.



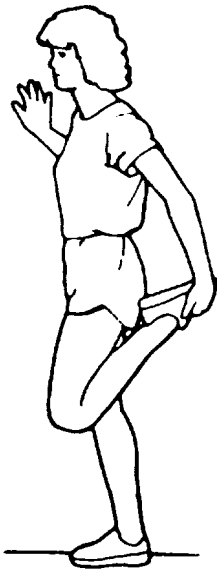
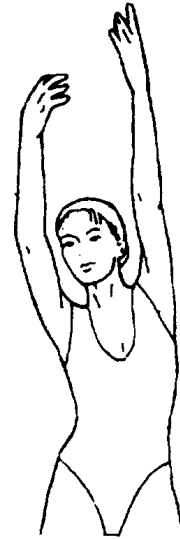
### **ПОДНЯТИЕ ЛЕЧ**

Поднимите правое плечо к уху. Затем поднимите левое плечо, опуская правое.



### **БОКОВЫЕ РАСТЯЖКИ**

Поднимите обе руки над головой. Вытяните правую руку как можно выше, затем повторите то же самое с левой рукой.



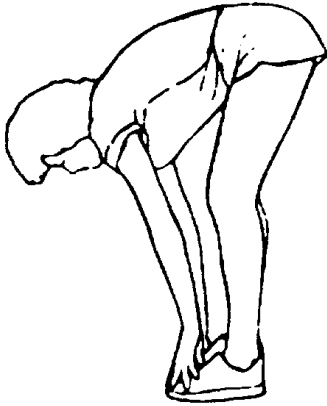
### **РАСТЯЖКА КОЛЕН**

Одной рукой держитесь за стену, согните ногу в колене и другой рукой обхватите стопу, оттяните вверх. Держите пятку как можно ближе к ягодицам, на счет 5 смените ногу.

### **РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДРА**

Сядьте и сомкните пальцы ног вместе, колени в сторону. Подтяните стопы как можно ближе к паховой области. Мягко прижмите колени к полу. Держите 15 секунд



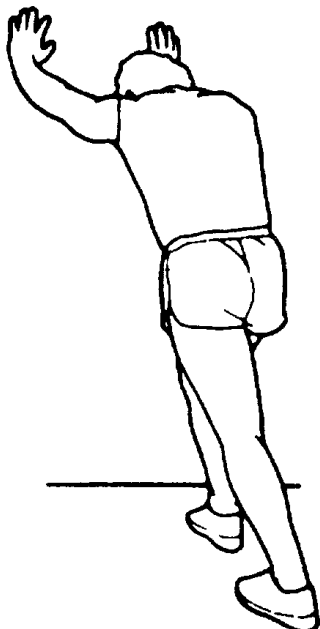
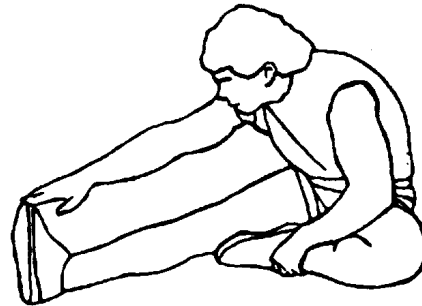


### КАСАНИЕ НОСКОВ

Медленно опуститесь вниз, расслабив плечи и спину, коснитесь пальцев ног. Наклонитесь как можно ниже, оставайтесь в таком положении 15 секунд

### РАСТЯЖКА ОБЛАСТИ ПОД КОЛЕНОМ

Вытяните правую ногу. Положите левую стопу на внутреннюю часть бедра правой ноги. Наклонитесь как можно ближе к носку. Досчитайте до 15. Повторите со второй ногой



### РАСТЯЖКА АХИЛЛЕСОВОГО СУХОЖИЛИЯ

Прислонитесь к стене, вытянув руки вперед и поставив левую ногу перед правой. Держите правую ногу прямой, согните левую ногу и наклонитесь к стене. Повторите для другой ноги.